

Costume

Le Terme del Trentino-Alto Adige tra mercatini, strudel e montagne incantate

Spostandoci definitivamente a Est e, concludendo quindi la nostra conoscenza delle fonti termali non molto lontane da casa nostra, presentiamo qui le principali sorgenti del Trentino-Alto Adige.

Questo è il periodo in cui si moltiplicano le proposte di vacanze, week end o gite anche solo di un giorno verso i mercatini natalizi nelle località dell'Alto

Il periodo pre-natalizio, ideale per unire alla piacevolezza di una visita ai mercatini una sosta in uno dei centri termali atesini.

Adige, dell'Austria o della Germania dove questa tradizione è radicata e amatissima. Per questo motivo il nostro percorso alla scoperta delle sorgenti termali del nord Italia si conclude proprio con il

Trentino-Alto Adige. Proprio questo periodo infatti, è il momento ideale per unire alla piacevolezza di una visita ai mercatini una sosta in uno dei favolosi e numerosi centri termali che si trovano in questa regione, dove quasi tutti gli hotel sono forniti di Spa e dove in generale i servizi e l'attenzione per il turista, d'estate come d'inverno, sono ai massimi livelli.

Terme Dolomie - Val di Fassa - 326 km da Varese

L'acqua termale del "bagna da tof" di Alloch si trova nel



cuore delle Dolomiti Ladine, nota fin dall'antichità (1493) per le sue qualità terapeutiche, costituisce l'unica sorgente solforosa del Trentino. La sua composizione è solfureo-solfata-calcico-magnesiaca-fluorata e nasce alla temperatura di 9,5 gradi con una portata costante di 11 litri al secondo.

Le acque delle Terme Dolomia hanno diverse indicazioni terapeutiche: cura idropinica per i disturbi all'apparato gastroenterico, aerosolterapia per malattie delle vie respiratorie, balneoterapia per patologie vascolari,

In un'ampia vallata dal clima mite e balsamico c'è un'autentica sorgente di salute per la pelle: l'acqua termale di Comano.

dermatologiche e artroreumatiche, fangoterapia per patologie artroreumatiche.

■ www.termedolomia.it

Terme di Comano - Dolomiti di Brenta - 240 km da Varese

Un'acqua termale amica della pelle. In un'ampia vallata dal clima mite e balsamico c'è un'autentica sorgente di salute per la pelle: l'acqua termale di Comano.

Quest'acqua è caratterizzata per essere bicarbonato calcio-magnesiaca. E' ideale per curare le dermatiti, la psoriasi e le allergie di adulti e bambini o per immergersi in un benessere totale per il corpo e la mente.

Le Terme di Comano, circondate da 14 ettari di parco, offrono salute e benessere attraverso le cure naturali dell'acqua.

■ www.termecomano.it



Terme di Levico e Vetriolo - Valsugana - 265 km da Varese

Le acque minerali di Levico-Vetriolo, uniche in Italia e rare in Europa, già conosciute nel XVI secolo, sgorgano a 1.582 m. di altezza dalle rocce dolomitiche e sono classificate come arsenicali-ferruginose per la presenza di arsenico e un elevato contenuto di ferro, componenti che determinano un'azione sedativa sul sistema nervoso.

■ www.termedilevico.it

Terme di Roncegno - Valsugana - 275 km da Varese

Si può godere delle benefiche cure presso la Casa di Salute Raphael, un rinnovato Grand Hotel 4 stelle, costruito fra la fine '800 e la Belle Epoque di cui conserva l'eleganza e lo stile. La medicina omeopatica, antroposofica, fitoterapica e la possibilità della cura termale con acqua arsenicale-ferruginosa sono le migliori risorse per recuperare la propria salute.

■ www.casaraphael.it

Terme di Garniga - Monte Bondone - 250 km da Varese

Garniga Terme può essere definita la regina delle erbe: per rendersene conto basta dare uno sguardo al giardino naturale che la circonda, fatto di innumerevoli erbe alpine riconosciute per le preziose proprietà mediche e terapeutiche. Questo mix di erbe medicamentose viene raccolto alle pendici del Monte Bondone e viene utilizzato dalle Terme di Garniga per effettuare la fitobalneoterapia, ovvero la pratica dei "bagni d'erba".

Garniga Terme può essere definita la regina delle erbe. Il bagno nell'erba è un trattamento termale che consiste in una vera e propria immersione in un letto d'erba fresca.

Il bagno nell'erba è un trattamento termale che consiste in una vera e propria immersione in un letto d'erba fresca che, grazie a processi metabolici, raggiunge gradualmente una temperatura compresa tra i 50° e i 60°. Le patologie principali per le quali questi bagni sono indicati sono: malattie artroreumatiche, dolore lombare cronico, lombosciatalgie, sindrome del tunnel carpale, spasmi muscolari.

■ www.termedigarniga.it

Terme Val Rendena Fonte S. Antonio - Val Rendena - 260 km da Varese

La Val Rendena si trova nel cuore delle Dolomiti di Brenta circondata dal Parco dell'Adamello.

Borgo della salute... così la gente del luogo ama definire il complesso che ospita le Terme Val Rendena Fonte S. Antonio nel centro storico di Caderzone Terme.

L'apertura al pubblico delle terme è avvenuta solo di recente, ma le prime citazioni storiche dell'acqua della fonte termale di Caderzone Terme sono del 1600. Le caratteristiche dell'acqua termale la rendono ideale per il trattamento delle vasculopatie periferiche, delle affezioni



Borgo della salute... così la gente del luogo ama definire il complesso che ospita le Terme Val Rendena Fonte S. Antonio nel centro storico di Caderzone Terme.

dermatologiche, delle affezioni osteoarticolari e delle patologie dell'apparato respiratorio.

■ www.fontevalrendena.it

Terme di Pejo - Val di Sole - 230 km da Varese

A Pejo, nella natura rigogliosa del Parco Nazionale dello Stelvio, è facile trovare il proprio equilibrio fisico e mentale.

Nel 1660, Alessandro Colombo, scienziato e medico di corte dell'Arciduca d'Austria Ferdinando Carlo, pubblicava un suo contributo scientifico sulle virtù delle Acque minerali di Pejo e raccomandava che *"... I celesti doni di Dio non restino nascosti, ma al contrario, vengano segnalati al genere umano che li richiede sempre più incessantemente..."*

La Fonte Alpina: Acqua oligominerale, leggerissima e stimolante la diuresi, è particolarmente efficace nell'eliminazione degli acidi urici e dei calcoli.

L'Antica Fonte: Acqua mediominerale, bicarbonata, ferruginosa ad alto contenuto di anidride carbonica. È la famosa "Acidula di Pejo", da secoli consigliata per la

cura delle gastriti e delle ulcere.

La Nuova Fonte: Acqua minerale effervescente naturale, bicarbonato calcio-magnesiaca, litica e ferruginosa. Per le proprietà alcalinizzanti è utile nella prevenzione dei calcoli e dell'osteoporosi.

■ www.termepejo.it

Terme di Rabbi - Val di Sole - 240 km da Varese

Le Terme di Rabbi, immerse nel verde di foreste di abeti e larici, coniugano le proprietà della propria acqua minerale con il fascino di un paesaggio montano tra i più incontaminati dell'arco alpino. L'acqua delle Fonti sgorga purissima dalle montagne del Cevedale ed è carbonato-alcalina-ferruginosa. È tra le acque a maggior contenuto di anidride carbonica libera che si conoscano. I bagni nell'acqua di Rabbi, unitamente al percorso flebologico, sono particolarmente efficaci nella cura dei disturbi della circolazione ed hanno un'azione specifica nelle malattie reumatiche di natura cronica. L'assunzione di quest'acqua mediante bibita risulta particolarmente efficace in varie affezioni dello stomaco e negli stati di anemie da carenza di ferro.

■ www.grandhotelrabbi.it

■ www.trentinoterme.to.it

Cristina Cannarozzo